Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



**SEMANA**
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



**SEMANA**

FASCÍCULO NÚMERO 32

# Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 14 al 18 de abril

LUNES 14



TORTILLA DE PRÉSULES CON PIMIENTOS

MARTES 15



FLAMENQUINES CON PURÉ DE BATATA

MIÉRCOLES 16



PESCADILLA RELLENA CON SALSA ROJA

JUEVES 17



ENTRECOT MARINERA A LA PIMIENTA VERDE

VIERNES 18



HUEVOS A LA REINA CON CHAMPIÑONES

# Tortilla de présules con pimientos confitados

**1 Meter los pimientos**



**LAVA** los pimientos y colócalos en una fuente apta para el horno. Vierte un chorro de aceite sobre ellos, sazónalos y hornea a 180º C 45 minutos. Déjalos templar, pélalos y córtalos en tiras. Reserva.

**Confitar los guisantes 2**



**PON** a confitar los guisantes en una sartén con un buen chorro de aceite. Sazona, coloca la tapa y cocina (a fuego muy suave) 15 minutos. Escurre y resérvalos en un cuenco.

**3 Freír los pimientos**



**LAMINA** los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega las tiras de pimiento, añade una pizca de sal y la misma cantidad de azúcar. Cocina a fuego suave 5-8 minutos.

**Añadir los guisantes 4**



**TORTILLA:** bate los huevos, añade guisantes y mezcla. Cuaja la tortilla a fuego suave por los dos lados. Córtala en 4. Sirve una porción en un plato con los pimientos y con los canónigos aliñados con aceite, vinagre y sal.

*El consejo de* **KARLOS**

✔ **Los guisantes se cocerán mejor si los pone a remojar en agua fría toda la noche. Lo ideal es consumir los guisantes tiernos y ligeramente hervidos, ya que sino pierden la mitad de sus proteínas.**



**LUNES 14/4/08**

## INGREDIENTES

**4 personas**

- 600 gr. de guisantes (desgranados)
- 3 pimientos morrones
- 50 gr. de canónigos
- 2 dientes de ajo
- 6 huevos
- azúcar
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

# Flamenquines con puré de batata

## 1 Trocear las batatas



**PURÉ:** pela y trocea las batatas y cuécelas en agua hirviendo y sal 12 minutos. Retira el exceso de caldo, tritura el puré y cuela. Añade la leche y mezcla bien. Reserva el puré en un cuenco.

## 2 Enrollar y empanar



**FLAMENQUINES:** sazona los filetes, extiéndelos, coloca encima de cada uno una loncha de jamón y enróllalos. Pásalos por harina, huevo batido y pan rallado. Ensarta dos palillos en cada rollito para que no se deshagan. Resérvalos.

## 3 Freír los flamenquines



**PON**, en una sartén, los dientes de ajo enteros y sin pelar, cuando el aceite esté caliente. Fríe los flamenquines a fuego moderado (para que se hagan bien por dentro).

## 4 Cortar lonchas



**CUANDO** listos, retíralos a una fuente con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Sirve el puré en el plato, corta los flamenquines en lonchas y colócalas encima del puré. Adorna con una ramita de perejil.

## El consejo de KARLOS

✔ Es recomendable cocinar la batata en una olla por separado, porque oscurece el caldo en la cocción.



**MARTES 15/4/08**

## INGREDIENTES

**4 personas**

- 4 filetes de cerdo
- 4 lonchas de jamón serrano
- 2 ó 3 batatas rosadas
- 2 dientes de ajo
- harina, huevo y pan rallado (para rebozar)
- 1 vaso de leche
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

# Pescadilla rellena con salsa roja

## 1 Hacer el fumet



**RETIRA** 8 filetes de las pescadillas. Usa cabezas, espinas y colas para caldo. Cuece en agua hirviendo y sal 10 min. Cuela el caldo. Cuece mejillones en un vaso de agua y vino blanco hasta abrirse. Retira la carne y reserva. Cuela el caldo y reserva.

## 2 Salsa velouté



**SALSA:** pela y pica un diente de ajo y una cebolla y dora con un chorrito de aceite. Añade una cucharada de harina, rehoga y vierte el caldo de los mejillones (hasta que quede una salsa no muy ligera). Mezcla y deja cocinar 2 min. Reserva.

## 3 Colocar la pescadilla



**UNTA** con aceite una bandeja de horno y pon 4 filetes sazonados. Vierte la mitad de la salsa y pon los mejillones. Agrega más salsa y cubre con los otros 4 filetes sazonados. Rocía las pescadillas con aceite y hornea a 180º C 8-10 minutos. Reserva.

## 4 Salsa roja



**SALSA** roja: dora el otro diente de ajo picado, añade una cucharada de harina y rehoga. Añade caldo de pescado (que no quede líquido). Vierte la salsa de tomate, sazona y mezcla. Sirve en el fondo y encima la pescadilla y una ramita de perejil.

## El consejo de KARLOS

✔ Para que los mejillones frescos te duren en el frigorífico al menos una semana, colócalos en un recipiente (nunca en una bolsa), añade sal, revuélvelos bien para que se quede pegada la sal. Así se simula el ambiente del mar y no mueren.



**MIÉRCOLES 16/4/08**

### INGREDIENTES

**4 personas**

- 4 pescadillas (de ración)
- 20 mejillones
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de salsa de tomate
- harina
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

# Entrecot marinera a la pimienta verde

**1** Salsa de pimienta verde



**SALSA** de pimienta verde: pica las chalotas y dóralas en una sartén con un chorrito de aceite. Añade la pimienta verde, la nata líquida y el caldo. Sazona y deja reducir a fuego moderado 10-12 min. Reserva la salsa.

**2** Retirar la grasa



**RETIRA** el exceso de grasa de los entrecots. Luego salpiméntalos.

**3** Salpimentar los entrecots



**TRAS** salpimentar los entrecots, pásalos por harina y huevo batido y fríelos en una sartén con un chorro de aceite y dos dientes de ajo enteros y sin pelar. Retíralos a una fuente con papel absorbente. Reserva.

**4** Añadir los tomates



**CORTA** calabacín con piel en rodajas y pon en una sartén con aceite. Añade tomates enteros, sazona y dora las verduras. Sirve el entrecot en un plato y rocíalo con la salsa. Acompaña con verduras y adorna con una ramita de perejil.

*El consejo de* **KARLOS**

✔ La pimienta verde debe presentar un color verde intenso. Su aspecto debe ser rugoso y crujiente.



**Jueves 17/4/08**

INGREDIENTES

**4 personas**

- 4 entrecots (de unos 200 gr. cada uno)
- 1 calabacín
- 16 tomatitos cherry
- 4 chalotas
- ¼ l. de caldo de carne
- ¼ l. de nata
- harina y huevo batido (para rebozar)
- 2 dientes de ajo
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 cucharada de pimienta verde
- pimienta negra
- perejil

# Huevos a la reina con champiñones

**1 Cocinar los champiñones**



**RELLENO:** hacer el relleno de los huevos a la reina, pica la cebolla y dórala en una sartén con un chorrito de aceite. Limpia y lamina los champiñones y añádelos a la sartén.

**Añadir nata 2**



**AGREGA** el jamón cortado en taquitos y la harina y rehoga. Vierte el vino, la leche, la salsa de tomate y la nata líquida. Deja hervir 5-6 minutos. Ralla una pizca de nuez moscada por encima, sazona y reserva.

**3 Freír los panes**





**RETIRA** los bordes a las rebanadas de pan y córtalas por la mitad (en triángulos). Fríelos con abundante aceite. Retira los triángulos de pan a una fuente con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Reserva.

**Cascar los huevos 4**



**REPARTE** el relleno en 4 recipientes de horno y casca los huevos encima de cada uno. Sazona, mete en el horno y gratina 4-5 minutos. Sirve los huevos acompañados por un par de triángulos de pan y una ramita de perejil.

*El consejo de* **KARLOS**

✔ **La nuez moscada en polvo se vende en tarritos de cristal. La nuez entera se debe guardar en un envase de cristal con su pequeño rallador y herméticamente cerrado. En ambos casos, tienen que permanecer en un lugar seco.**



**VIERNES 18/4/08**

## INGREDIENTES

**4 personas**

- 6-8 huevos
- 4 rebanadas de pan de molde
- 200 gr. de champiñones
- 2 lonchas de jamón serrano
- 1 cebolla
- 1 vaso de salsa de tomate
- 1 vaso grande de leche
- 4 cucharadas de nata líquida
- 1 cucharada de harina
- ½ vaso de vino blanco seco
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- nuez moscada
- perejil